

प्रश्नावली एफ.वाय. बी. ए.

विषय — योग विभाग

२०१९—२०

प्र. १ ला रिकाम्या जागा भरा.

१ योग हा शब्द संस्कृत भाषेतीलधातुपासून तयार झाला आहे.

अ) लॅटिन ब) जोडणे क) संस्कृत ड) युज

२ युज म्हणजेहोय.

अ) शरीर ब) मन क) पेशी ड) जोडणे

३ योगसूत्र हा ग्रंथयांनी मांडला.

अ) स्वामी रामदेव बाबा ब) स्वामी कैवल्यानंदजी क) ओशो ड) महर्षी
पतंजली

४ योगसुत्र ग्रंथात एकूण किती सूत्रे आहेत.

अ) ९५ ब) १०० क) १९० ड) १९५

५ साधन पादामध्ये एकूण किती सूत्रे आहेत.

अ) ५१ ब) ५५ क) ५२ ड) ५३

६ समाधी पादामध्ये एकूणकिती सूत्रे आहेत.

अ) ५३ ब) ५२ क) ५१ ड) ५६

७ विभूतीपादामध्ये एकूणकिती सूत्रे आहेत.

अ) ५१ ब) ५४ क) ५६ ड) ३३

८ कैवल्यपादामध्ये एकूणकिती सूत्रे आहेत.

अ) ५१ ब) ५४ क) ३३ ड) ३२

९ योगाचे जनक म्हणून..... यांना संबोधले जाते.

अ) स्वामी विवेकानंद ब) स्वामी कैवल्यानंदजी क) स्वामी स्वत्वाराग

ड) महर्षी पतंजली

१० संयुक्त राष्ट्रीय परिषदेमध्ये आंतरराष्ट्रीय योगदिनाविषयीएकूण किती देशानी स्वाक्षरी केल्या.

अ) १५१ ब) १५६ क) १५२ ड) १८६

११ आंतरराष्ट्रीय योग दिनाविषयीया दिवशी पंतप्रधानांनी नरेंद्र मोदी यांनी प्रस्तावी भाषण केले.

अ) २७ सप्टेंबर ब) १२ सप्टेंबर क) १३ सप्टेंबर २०१४ ड) ११ डिसेंबर २०१४

१२ आंतरराष्ट्रीय योग दिना विषयी कितवी संयुक्त राष्ट्रीय परिषद होती.

अ) ७० ब) ६५ क) ६९ ड) ७२

१३ आंतरराष्ट्रीय योग दिनाविषयीदिवशी प्रस्ताव मंजूर करण्यात आला.

अ) ११ डिसेंबर २०१४ ब) १५ डिसेंबर क) १६ डिसेंबर ड) ११ डिसेंबर २०१५

१४दिवशापासून आंतरराष्ट्रीय योग दिवस साजरा होऊ लागला.

अ) १५ जून २०१४ ब) २१ जून २०१५ क) १६ डिसेंबर २०१४ ड) १९ डिसेंबर

२०१५

१५ योगाची एकूण बाह्य अंगे आहेत.

अ) सात ब) पाच क) सहा ड) आठ

१६ योगाची एकूण अंतरिक अंगे आहेत.

अ) ३ ब) ७ क) ८ ड) ५

१७ आसनाचे प्रमुख प्रकार पडतात.

अ) तीन ब) ८३ लाख क) पाच ड) सात

१८ योगशास्त्राचा मुख्य उद्देश सक्षम ठेवण्यास मदत करणे

अ) आरोग्य ब) प्रमाणे क) विकल्प ड) चित्त

१९ बदलत्या शैक्षणिक प्रक्रियेमध्ये निवर्तन पातळी उंचवण्यासाठी तंत्राचे
उपयोजन अवश्यक आहे.

अ) वर्तनतंत्र ब) निरक्षण तंत्र क) अध्ययन तंत्र ड) योगतंत्राचे

२० योगशास्त्रव.....उच्च मध्यम जागरण पातळी ठेवण्यास मदत
करते.

अ) आरोग्य ब) मन व शरीर क) शरीर ड) मन

प्र.२ रा. एका वाक्यात उत्तरे लिहा.

१ महर्षी पतंजली नुसार योगाची व्याख्या लिहा.

२ भगवत गितेनुसार योगाची व्याख्या लिहा.

३ योगामधील वाय म्हणजे काय ते लिहा.

४ योगामधील ओ म्हणजे काय ते लिहा.

५ योगामधील जी म्हणजे काय ते लिहा.

६ योगामधील ए म्हणजे काय ते लिहा.

७ योगसुत्रात महर्षी पतंजली यांनी किती पाद मांडले ते लिहा.

८ महर्षी पतंजली नुसार आसनाची व्याख्या लिहा.

९ श्वास प्रश्वास प्रक्रियेमध्ये पुरक म्हणजे काय ते लिहा.

१० श्वास प्रश्वास प्रक्रियेमध्ये कुंभक म्हणजे काय ते लिहा.

११ श्वास प्रश्वास प्रक्रियेमध्ये रेचक म्हणजे काय ते लिहा.

१२ लोणावळा येथील योग संशोधन केंद्राचे नाव लिहा.

१३ लोणावळा येथील योगसंशोधन केंद्राच्या संस्थापकाचे नाव लिहा.

- १४ अहिंसा म्हणजे काय ते लिहा.
- १५ यम म्हणजे काय ते लिहा.
- १६ सत्य म्हणजे काय ते लिहा.
- १७ अस्तेय म्हणजे काय ते लिहा.
- १८ अपरिग्रह म्हणजे काय ते लिहा.
- १९ प्राणायमाची व्याख्या लिहा.
- २० धारणा म्हणजे काय ते लिहा.
- २१ श्वास प्रश्वास प्रक्रियेमध्ये कितीस कितीप्रमाण असणे आवश्यक आहे.

प्र. ३ टिपा लिहा.

- १ यम
- २ नियम
- ३ आसने
- ४ प्राणायम
- ५ प्रत्याहार
- ६ धारणा
- ७ ध्यान
- ८ समाधी
- ९ अहिंसा
- १० अस्तेय
- ११ ब्रम्हचार्य
- १२ अपरिग्रह
- १३ संतोष

- १४ जलनेती
- १५ सूत्रनेती
- १६ जीवाबंध
- १७ उडडीयानबंध
- १८ शंभवी मुंद्रा
- २० महामुंद्रा

प्र. ४ थोडक्यात उत्तरे लिहा.

- १ यमाचे मानवी नैतिक विकासात महत्व थोडक्यात लिहा.
- २ नियमाचे मानवी स्व विकासात महत्व थोडक्यात लिहा.
- ३ आक्रमकता कमी करण्यासाठी अहिंसेचे महत्व थोडक्यात लिहा.
- ४ योगाचे ध्येय थोडक्यात लिहा.
- ५ योगाचा अर्थ थोडक्यात लिहा.
- ६ भ्रष्टाचारी वृत्ती कमी करण्यासाठी अस्तेयाचे महत्व थोडक्यात लिहा.
- ७ मानवी निवर्तन पातळी उंचवण्यासाठी संतोषाचे महत्व थोडक्यात लिहा.
- ८ पवनमुक्तासनाचे शारीरिक आरोग्यात सात फायदे लिहा.
- ९ नौकासनाचे आरोग्यात सात फायदे लिहा.
- १० संधीवात कमी करण्यासाठी सर्वांगासनाचे पाच फायदे लिहा.
- ११ मधुमेह कमी करण्यासाठी मंडूकासनाचे पाच फायदे लिहा.
- १२ पचनसंस्थेची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी धनुरासनाचे पाच फायदे लिहा.
- १३ सुर्य भेदन प्राणायामाचे पाच फायदे सांगा

१४ फुफ्फुसाची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी अनुलोम विलोम प्राणायामाचे फायदे लिहा.

१५ जीवबंधाचे पाच फायदे लिहा.

१६ उड्डियान बंधाचे पाच फायदे लिहा.

१७ जलनेती शुद्धीक्रियेचे पाच फायदे लिहा.

१८ त्राटकाचे डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी पाच फायदे लिहा.

१९ शंभवी मुंद्रेचे पाच फायदे लिहा.

२० महामुंद्रेचे पाच फायदे लिहा.

प्र. ५ वा सविस्तर उत्तरे लिहा.

१ योगाची व्याख्या, इतिहास, अर्थ, हेतु व स्वरूप सविस्तर लिहा.

२ योगाची व्याप्ती सविस्तर पणे लिहा.

३ योगाविषयी गैरसमज (भ्रामक कल्पना) सविस्तरपणे लिहा.

४ समाधी पादाचे दैनंदिन जीवनात महत्व लिहा.

५ साधन पादाचे महत्व सविस्तर लिहा.

६ विभूती पादाचे महत्व सविस्तर लिहा.

७ कैवल्य पादाचे महत्व सविस्तर लिहा.

८ सामाजिक व नैतिक विकासात यम, नियमाचे, सविस्तर वर्णन लिहा.

९ शारिरीक विकासात आसनाचे महत्व लिहा.

१० मानव शारीरिक विकासात प्राणायामाचे महत्व लिहा.

११ मानवी मानसिक विकासात प्रात्याहाराचे महत्व लिहा.

१२ मानवी मानसिक विकासात ध्यान धारणेचे महत्व लिहा.

- १३ अध्यात्मिक विकासात समाधीचे महत्व लिहा.
- १४ आधुनिक बदलत्या जीवन शैलीत अष्टांग योगाचे महत्व सविस्तर लिहा.
- १५ आधुनिक बदलत्या जीवनशैलीत तीन मुद्रांचे महत्व लिहा.
- १६ आधुनिक जीवनात शारीरिक आरोग्यासाठी नौली क्रियेचे महत्व लिहा.
- १७ जीवाबंध व उडडीयानबंदाचे आरोग्यात महत्व सविस्तर लिहा.
- १८ आधुनिक बदलत्या वातावरण ऑक्सीजन पुरवठा पातळी वाढवण्यासाठी प्राणायामाचे महत्व लिहा.
- १९ आरोग्याची व्याख्या सांगून सामाजिक आरोग्यात यम, नियमाचे उदाहरणासह महत्व स्पष्ट करा.
- २० सूर्यभेदन व उज्जाई प्राणायामाचे श्वास,प्रश्वास प्रक्रियेत सविस्तर महत्व लिहा.